



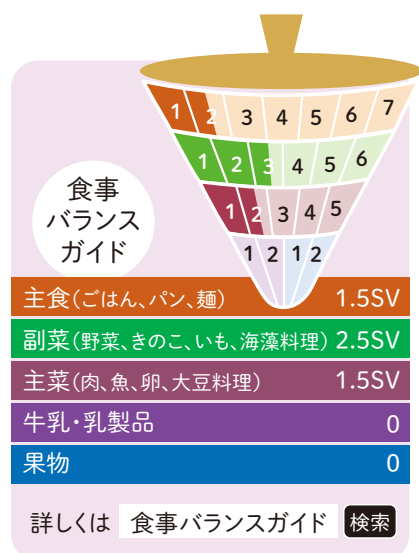
家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します



トマトの冷製ツナマヨパスタ

栄養成分(1人分)

エネルギー	452kcal	炭水化物	64.7g
たんぱく質	20.5g	食塩相当量	2.3g
脂 質	11.6g		



作り方

<パスタソースをつくる>

- ① ツナの汁気を切る。
- ② トマト・きゅうりをそれぞれ1cm角に切る。
- ③ ボウルにマヨネーズを入れ、少しずつめんつゆを加えて分離しないようによく混ぜる。混ざったら、ブラックペッパーを加え混ぜる。
- ④ ③のボウルに①・②を入れて軽く混ぜる。

<パスタを準備する>

- ⑤ パスタを袋に記載された時間茹で、ザルにあげ、水にさらし、氷水で冷やす。
- ⑥ ザルを斜めに傾け(水分の切れにくいところはキッチンペーパーを活用する)パスタの水気をしっかりと、パスタソースと絡めて器に盛り付ける。
- ⑦ 最後にきざみのりを散らして出来上がり。

材料(4人分)

スパゲティ 1.4mm(乾)	300g
トマト(1cm角切り)	中3個
きゅうり(1cm角切り)	中3本
ツナ缶(水煮)	小3缶
マヨネーズ(カロリーハーフ)	50g
めんつゆ(2倍希釈)	原液150cc
ブラックペッパー	小さじ1
きざみのり	適量



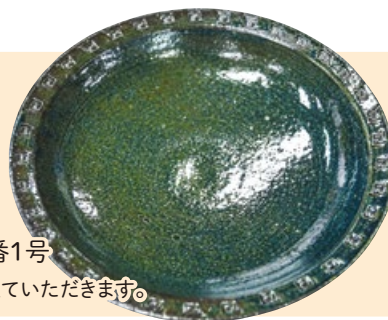
【問い合わせ】保健センター TEL:0296-77-9145

笠間焼うつわプレゼント

広報紙の感想を添えて、
住所・氏名・電話番号を明記のうえ、
秘書課までがきでお申し込みください。

申し込み先：〒309-1792笠間市中央3丁目2番1号

※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。



申し込み締め切り：
8月31日(月)必着

提供：丹野 吉信さん(笠間)
サイズ：直径約22cm×高さ約4.5cm